आस्फानक योग

प्राणायाम



- पण्डित मोहनराज वज्राचार्य

आस्फानक योग

प्राणायाम



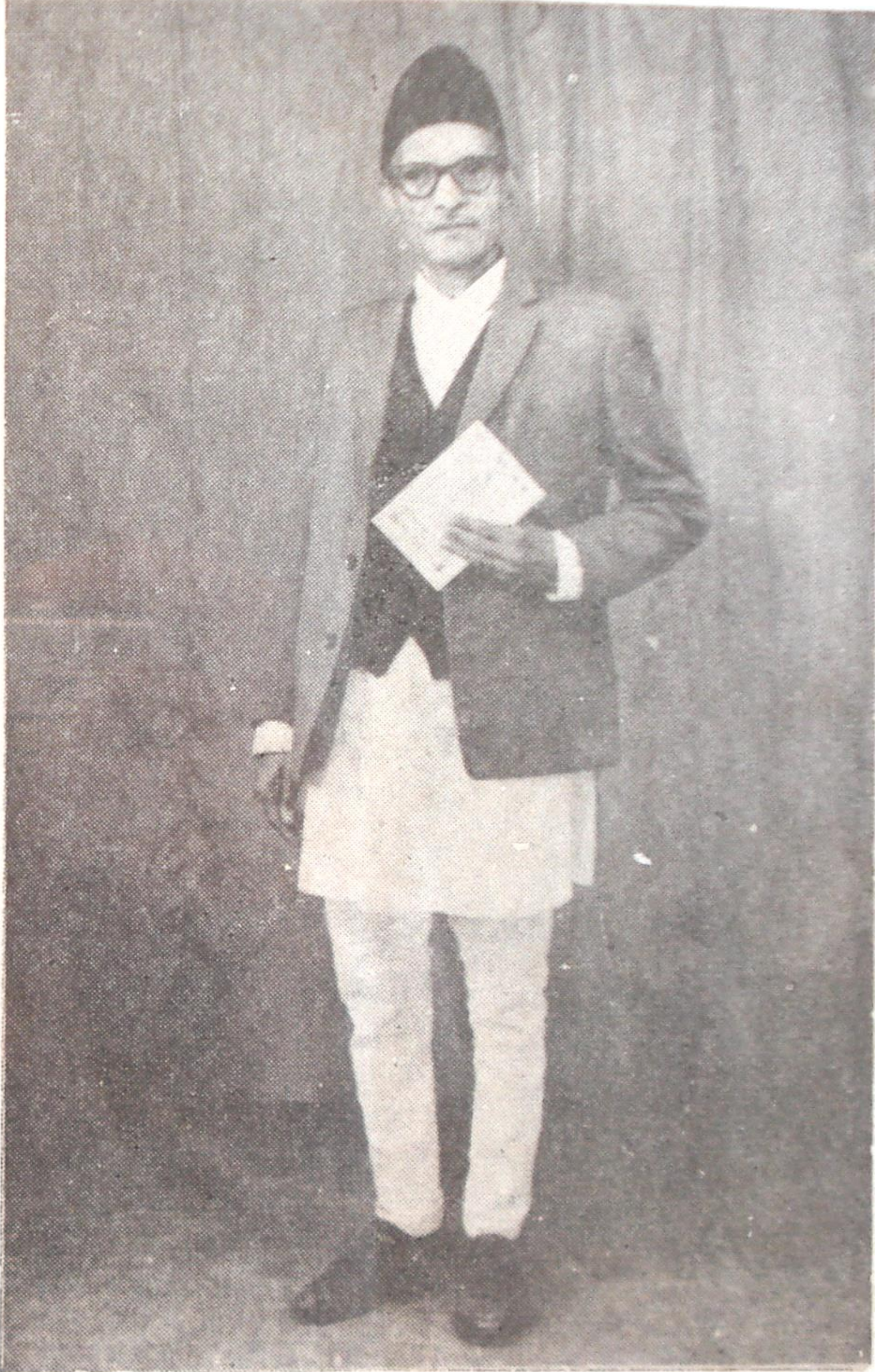
प्रकाशक:-
दानबहादुर शाक्य
न्हुछें, नुगः यल।

बुद्ध सम्वत् २५२८
नेपाल सम्बत् ११०४
विक्रम सम्बत् २०४१

प्रथमावृत्ति १०००

मू ५।-

थाकुथि:-
बागमती छापाखाना
गाबहा यल
फोन नं ५-२१८४७



चोह्म:-
पण्डित, कविराज, ज्योतिष मोहनराज वज्राचार्य
फोन नं.५-२२५९४

आस्फानकयोग (प्राणायाम)



प्रकाशकः—

दानबहादुर शाक्य

न्हुछें, नुगः यल ।

छुत्वाचा खँ

थुगु आम्फानक योग [प्राणायाम] ललितपुर मयूरवर्ण महाविहार [भिंछेवहाले] च्वंह्म गुरु मोहनराज वज्राचार्य पण्डित, कविराज, ज्योतिषं कनाविज्यागु न्यना सकल लोकया जन्म जन्मान्तरे याना वयागु पाप नाशजुया इह जन्मेहे थुगु योगेच्वना मुक्ति वन्यमां धयागु अभिलाषा याना थुगु सफू प्रकाश याना जुल । अस्तु

प्रकाशक:–

दानबहादुर शाक्य

न्हुछें, नुग: यल ।

भूमिका

जरा जन्म व्याधि मृत्युं ग्रष्त जुया च्वंगु संसार चक्र मुक्त जुया वन्यगु पूर्व निवासानुस्मृति १ चित्त ज्ञान २ वियत् गमन ३ दिव्यचक्षु ४ आत्मज्ञान ५ कायव्यूह सिद्धि ६ प्राप्त ज्वीगु। अनिमा १ महिमा २ गरिमा ३ लघिमा ४ प्राप्ति ५ प्राकाम्यं ६ इशित्व ७ वशित्व ८ अष्टसिद्धि प्राप्तज्वीगु। संसार स्वरूप पाश दुःख विशेष नाश जुयावनीगु पूर्वजन्मे याना वयागु पाप-कर्म क्षय जुया वनीगु दिव्यदृष्टि [तापागु खनीगु] दिव्यश्रोत्र [तापाकयागु शब्द ताइगु] निरोगी जुया भाग्य मानी जुईगु ताः कालं म्वाना [चिरंजीवी] जुईगु सर्वज्ञत्व [भूत, भविष्यत् वर्तमान] यागु फुक खं स्यूह्म जुईगु सर्वज्ञ जुया इच्छामाफिक यागु रूप जुया गुटिका सिद्धि धातु वादादि यक्षिणी सिद्धि प्राप्त जुईगु स्वर्गनं पातालनं वन्यफैगु छगु जन्मे यानागु पाप छन्हुंहे फुना वनीगु मनुष्यया भाव मदया देवसमान ज्वीगु सुगन्ध वास ओगु शरीर जुईगु विषय इन्द्रिय वसे जुया अन्तज्योति प्रकाश ज्वीगु भंग पक्षिथ्यं आकाशं वन्य फंगु तछ्याय मफुगु ल्वहंथ्यं जुईगु लख दुवे याय फैमखुगु मि च्वो फैमखुगु शस्त्र अस्त्रं घाः ज्वी फैमखुगु कमरूप ज्वीगु श्रापं निन्दा याय फैमखुगु छायांहे दै मखुगु मिखा तिसिमालि मखुगु पातालेनं स्वर्गेनं इपिनाप खंल्हाय फुह्म ज्वीगु वाक्य सिद्धि-जुया त्रिलोक [स्वर्ग, मर्त्यं, पाताल] वशेदुह्म ज्वीगु चन्द्र सूर्यथ्यें प्रकाश ज्वीगु फुक तेजयाक्यं मनं छुछु ईच्छायात उगु उगु

ईच्छा पुरेज्वोगु गुगुथाल उगु न्ह्योन्य च्वं वैगु सागर समुद्र सुके यायफैगु जगत् संसार दाहयायगु म्हुतुं कालाग्नि ह्लोयगु संसार दाह यायगु अग्नि [मिँ] यागु शरीरय् जुया थ्वेत लखं च्वीके फै मखुगु शरीर जुइगु वायुनं शोषण यासानं वायुयागुहे शरीर जुईगु ह्लापायागुसन्तुरूप जुईगु मखु धयागु जूसा आवृतिम दया निर्वाणपद लाईगु आपालं जन्मतक पारमितां पुरे जुईगु षडभिज्ञपद लाना बुद्ध जुईगु पञ्चाभिज्ञ पद लाना मुनीश्वर जुईगु थ्व ज्ञान प्राणायाम यागु अभ्यासं याकनं सिद्धज्वी प्राणा-याम यागु खँ क्रमथ्यं स्यना चर्यायानामो [बुझेज्वी] न्यंजक न्यना चर्यामयास्यं सीमखु थुगुक्रम चर्या याना स्यना तिनि बुझेज्वी विना योग समाधि मयास्यं उत्तम सिद्धि प्राप्त ज्वीमखु गुह्य समाज तंत्रे थथ्य धयातगु दुः–

सेवाषडङ्ग योगेन कृत्वा साधन मुत्तमम् ।
साधयेदन्यथानैव जायते सिद्धिरुत्तमा ।। १ ।।
प्रत्याहार तथा ध्यानं प्राणायामोऽथ धारणा
अनुस्मृति समाधिश्च षडङ्गो योग जायते ।। २ ।।

षडङ्गयोग सेवायाना उत्तम साधनाया अन्यथा [मेगुलि] उत्तम सिद्धि लाई मखु । षडङ्ग योगधयागुः–प्रत्याहार १ ध्यान २ प्राणायाम ३ धारणा ४ अनुस्मृति ५ समाधि ६ धका कनातल । थ्व खुगु योग मध्ये थन आम्फानक योग [प्राणा-याम] योग संक्षेपनं चोयागु जुल । प्राणायाम योगं पूर्वोक्त फल प्राप्त ज्वोगु जूया निंतिं सर्वज्ञ बुद्ध शाक्यसिंह सर्वार्थ सिद्ध बुद्ध

भगवानं नैरञ्जना नदीया किनाराम च्वना प्राणायाम योग [आस्फानक योग] खुदंतक याना विज्यात थथिन्येगु थ्व प्राणायाम योग [आस्फानक योग] सम्वरोदय तन्त्र, चण्डमहा- रोषणतन्त्र, गुह्यसमाज तन्त्र, स्वायम्भुपुराण, ललितविस्तर वौद्ध ग्रन्थ ग्रथान्तरे च्वंगु श्लोक, आदि स्वया चोयागु, जुल।

थुगु ग्रन्थ सफू प्रकाश याय् निंतिं आग्रह याह्म दानवहादुर शाक्य यात दुनुगलं निस्यं धन्यवाद याना च्वना।

थ्व सफूली जि चोयागु द्वंगुदःसा क्षमायाना विज्याहुं ।
गच्छतस्खलनं क्वापि भवत्येव प्रमादतः ।
हसन्ति दुर्जनाम्तत्र समा दधतिसज्जनाः ।

इति बिज्ञापयति

पण्डित, कविराज, ज्योतिष, मोहन राज बज्राचार्य
मयूरत्वर्ण महाबिहार (भिछेबाहा)
ललितपुर

ॐ नमः श्री वज्रसत्वाय

ॐ कार स्वरूप श्री वज्रसत्वयात नमस्कार

हे भिक्षुपिं गृहस्थिधर्मयागु व भिक्षुधर्म यागु याये मावगु नियम यागु खँ बांलाक भिनक जि कने थ्व खं न्यना मन आनन्दया, गृहस्थिधर्मे च्वंपि थुमिसं गृहस्थिस च्वना एकचित्तं बुद्ध धर्म संघयागु भजनाया विवाह याना सदाकालं दश कर्मः—योनीसंशोधन १ गर्भाधान २ शीमन्तोपनयन ३ जातकर्म ४ नाम करण ५ उपनयन ६ चूडाकरण ७ व्रतादेश ८ पाणिग्रहण ९ दीक्षा ग्रहण १० पूजा चलेयाना प्रातः काले सुथे दना द्यन्यगु लाःसाय् च्वना पूर्वस्वया कुलदेवतायातस्मरण याना मंत्र जपयाना धारणी ब्वना प्राणायाम याना स्तोत्रयाय् ।

थनंलि पिने श्वेञ्ित्तक वना प्रथम प्रहरे (सुथेजूसा) र्पूर्वस्वया द्वितीय प्रहरे दक्षिणस्वया तृतीय प्रहरे पश्चिम-स्वया चतुर्थ प्रहरे उत्तरस्वया रात्रेनं उत्तर स्वया छ्यने, (शिरे) वस्त्रतथा कोछुना न्वंमवास्य फारा दिसाप याय् लाहा तुती लखं सिला शुचि याय् सर्पानि थकया तवगु चामज्यू लंख मदुसा चांजक जूसां शुचि ।

अनंलि लंखदुथाय् म्हुतु चोला त्रिरत्न यागु नां कया स्वलाछि हाकगु अपामार्ग आदिं दतिवं कथि कया वा नुया म्ये च्वंगु मल आदिं सुघर याय्, दतिवं कथि चिप वांछोया तयागु थासे वांछोय मज्यू, थुगु प्रकारं मलस्नान याय् धुन धाय व तीर्थे नदी समुद्रे अथवा पलेस्वां पुखुली दहंने गन पाई परे जुल शुद्धगु थासे महा स्नान याय् थुगु शुचि नेम प्रायश्चित्तयागु विधि विधान पूजाविधि थाराजिका ग्रन्थे बिस्तारं कना तवगुदु । विभूति धारण याना मंत्र स्नान जल तर्पण पितृ तर्पण याय् धुंका देव दर्शन याना स्तोत्रयाना ह्लापां गुरु पूजा याना त्रिरत्न यागु दर्शन याना यथा विधिथ्यं कुल देवता पूजायाना सिह्लतिना पूजायागु प्रशाद भोजन याना (नया) अतिथी अभ्यागत पिन्त संतोषयाय् उक्त (पूर्वोक्त) विधिथ्यं विधि विधान याना चलेयाय् भिगुवृत्ति याना तयागु धन संपत्ति लक्षचैत्य वृत आदि गथ्य कनातल

अथ्य गृहस्थिस च्वंपिसं फतसा ह्निंह्नि याय् मफुसा दच्छी छकोसां याय् त्रिसंध्या याना धर्म याना धूप दीप आदि उपचारं यथाविधिथ्यं आदरतया पूजायाय् नित्य पूजायाय् ।

थनंलि रात्रिजुस्यंलि शयनागारे (द्यन्ययाय्) च्वना गुरुयात (त्रिरत्नयात) स्मरणायाना पूर्व दक्षिण शिर लाका द्यन्यः—उक्तंच

प्राक्शिर शयने विद्या धनमायुश्च दक्षिणे ।
पश्चिमे प्रवला चिन्ता हानिमृत्युतथोत्तरे ।। १ ।।

दक्षिण शिर लाका द्यंसा विद्या, धन, आयु, वृद्धि जुई पूर्वशिर लाका द्यंसां विद्या, धन, आयु, वृद्धि जुई। पश्चिमे शिर लाका द्यंसा तधंगु तापज्वो। उत्तर शिर लाका द्यंसा हानीज्वो मृत्युज्वो ।।

कर्मया अनुसारं भुक्ति मुक्ति पदलाई गुह्यस्यं गुगु २ कर्मयात उह्यस्यं उगु २ फल भोग याइ । श्री हेरुक मण्डलाकार जुया च्वंगु थ्व उप छन्दोह पीठे लोक गणपिं काय वाक चित्त शुद्धयाना हर्षमान याना च्वन्यमा । थुलि आदि नाना प्रकारया गृहस्थि धर्म कनातल थ्व गृहस्थि धर्मे लगे जुया च्वंगु चित्त जुया

च्वंपिं संसारे चने जुया च्वनी, भिंगु मभिंगुया फलं सुख दुःख भोग याना मायाजालं खिचेयाना सातुसाला उथ्यं थुथ्यं चाचा उला च्वनी, अनहे निक स्वक कष्टं क्षान्ति धर्म्मं मुक्तजुया वनी।

गुगुलिजा मुक्ति तापाई मखुगु भिक्षुया नियमकने प्रव्रज्या कायगु गुह्मसिया मतीज्वी वं श्रद्धा भावतया काय वाक् चित्त शुद्ध याना क्लेश मतस्य मुना तयागु धन द्रब्य दानयाना मां बौ याके वचन कया काय मत्रा आदि बोध याना भिंगु लक्षणं संयुक्तह्म गुरुयात संतोष याना प्रार्थना याये। हे नाथ हे गुरु हे सर्वज्ञ जित प्रव्रज्या बिया बिज्याहुं बुद्धया शासने दुकया बिज्याहुं जि संसार यागु लें चाउल्यगु अलासि जुया च्वंह्म यात मुक्ति छोया बिज्याहुं थुलि बिन्ति याना गुरुं प्रशन्न जूगु तधंगु ब्रत लाना स्वी न्हेगु ३७ बोधिपक्ष धर्म चले याये।

चतुस्मृत्युपस्थानः— कायेकायानुदर्शी १ वेदनानु स्मृति २ चित्तानुस्मृति ३ धर्मानुस्मृति ४

चतुष्कसंप्रहाणः— उत्पन्नानां कुशल मूलानां संरक्षण अनुपन्नानां समुत्पाद १ उत्पन्नानां समुत्पाद २

उत्पन्नानां अकुल मूलानां धर्माणां प्रहाणं ३ अनुत्पन्नानां पुनरनुत्पाद ४

ऋद्धिपादः–छन्द समाधि प्रहाणाय संस्कार समारोपणा ऋद्धिपाद १ चित ऋद्धिपाद २ वीर्य ऋद्धिपाद ३ मीमांस ऋद्धिपाद ४

दशवलः– अधिमुक्तिवल १ प्रतिसंख्यानवल २ भावना वल ३ क्षान्ति वल ४ ज्ञान बल ५ प्रहाणवल ६ समाधिवल ७ प्रतिभाण वल ८ पुण्य वल ९ प्रतिपत्ति बल १०

सप्तबोध्यङ्गः– स्मृतिबोध्यङ्ग १ धर्मप्रविचय बोध्यङ्ग २ वीर्यसंबोध्यङ्ग ३ प्रीतिसंबोध्यङ्ग ४ प्रतिसंबोध्यङ्ग ५ समाधिसंबोध्यङ्ग ६ उपेक्षा संबोध्यङ्ग ७

आर्याष्टाङ्गः–सम्यक् दृष्टि १ संम्यक् संकल्प २ संम्यक् वाक् ३ सम्यक् कर्मान्त ४ सम्यक् आजीव ५ संम्यक् व्यायाम ६ संम्यक् स्मृति ७ सम्यक् समाधि ८

थुलियात सप्तत्रिंशत् बोधिपाक्षिक धर्मधका कना तल । थुलि सप्त त्रिंशत् ३७ बोधिपाक्षिक धर्म चले याना समाधि धारणी विद्या जप पाठ याय्‌गुली तत्पर

याना त्रिरत्न स्मरण याय्‌गुली लगेजुया स्मृति संप्रजन्य चिन्तनायाना विहारे सुन्दरगु थासे ध्यानागारे च्वना च्वने । लोकयात आशीर्वाद बीयानिंतिं छको देशे वने तिसा तोता चीवर वस्त्रं पुना शुद्धचित्त जुया क्ष्यं मोरेयाना सिह्लाकु सफू पिण्डपात्र ज्वना क्वापाः लकां न्ह्याना भिक्षा फोनेया लागी देशे वने नीछ्पलातक मिखा क्वया चलेजुया लोकयात सप्तवृद्धि पुरे ज्वीमा धका आशीर्वाद विय। भिगु खं ह्लाना प्रशन्नयाना श्रद्धांब्यूगु दान कया हानं भिगु आशीर्वाद बिया थःगु विहारे लिहां वया यथानेमथ्यं च्वने । फोन्य विया हवगु धन द्रव्य आदि नयगु वस्तु यावत्‌ थः प्वा जायक प्राण धारण ज्वीक आहार याना वाकिदुगु सकतां पर यात दानविय माल । थनंलि हानं ध्यानागारे च्वना आस्फानक आदिं योगध्यान याये । आः छोत कंरि विधि कने ।

छ्यानिंतिं आस्फानक योग धावगु आस्फानक योग धयागु चतुर्थ ध्यान पर्य्यन्त ध्याने च्वना श्वास प्रश्वास बांलाक रोके याय्‌गु कल्पना छुं मदुगु कल्पना तापाका छोय्‌गु, प्रकट मजूगु, उपाय मदुगु फुक्क प्रकट याईगु आकाश समानगु अहोरात्रछि सापिकया वुकया ध्यान

याय्गु थुगु ध्यान यात आस्फानक योग धाई । थ्व योगया पर्याय बाचक (प्राणायाम) खः ।

हे अभयंदद गुगु थ्व योग सिद्धजुस्यंलि संसार या पाश नाश जुया वनी पूर्व जन्मे याना वयागु पापकर्म नं फुना वनी ज्ञान प्रकाश ज्वी अले शुद्धगु चित्त जुया मुक्तिवनी । ह्मानं थ्व योग सिद्ध जूगुलि तापाक च्वंगु खनी शब्दताई शरीरे रोग दैमखु भिगु भाग्य प्राप्त ज्वी चिरंजीवी ज्वी सर्वज्ञ ज्वी आकाशे बोया वन्य फं थः इच्छा जूगु रूप ज्वी फं गुटिका धातु वाद आदि जक्षणी सिद्धिलाई ह्मानं स्वर्ग लोके नाग लोके वन्यफं थुजागु तधंगु योगकने छं एक चित्त याना न्यों ।

आः ह्लापां शरीरया स्थिति कने:— गथ्यजा मिया मिफुतिथ्यं थुपिं जीवसंज्ञा जूया च्वंपिं प्राणित सकलें ईश्वरया अंशा धका सीकि ।

थन प्यंगु योनी दु:—अण्डजा१ स्वेदजा २ जरायुजा ३ उद्भिदा ४ फंगपंक्षि आदि जलचर तकं अण्डजा १ मुंजि, पति, आदि स्वेदजा २ सिमा तृण गुल्म आदि उद्भिदा ३ मनुष्य आदि पशुतकं जरा युजा ४

थुकिया क्रम यथ्यः– आकाशे चवंह्म भगवानरूपं सूर्यं ग्रीष्म ऋतु ज्वीबले किरण रूपं भूमिया रस त्वनी भगवानं वनेयागु कुं स्वरूप सुपाचे थुपिं तया वर्षाकाले वा नापं बर्षेयाई उकिं बुँ ह्वया फल सैगु बुँ मह्वस्य फलसैगु सिमा आदि उत्पत्ति ज्वी उकिं अन्नदै थ्व अन्न पुरुषं नःगु शुक्र जूगु शुद्धरज स्वला मिसाया कामयाछें छ रे याःगु सत् दैबया वशं गर्भासये वंगु जीवकर्म वना गर्भ धारण ज्वी ।

अनगर्भे लछि दैबले शुक्र ब्छा लुया कलल धैगु नां ज्वी निला दैबले ह्वातुया पाँय् चिना पोपो चिया आकार ज्वी थ्वैत पेशी कलल धैगु नां ज्वी । स्वला दैबलेजा चुलि जाया कचा ख्यना लाहा तुती क्ष्यँ शरीर छगु २ या भाग चिचि धंक छकलं उत्पत्ति ज्वी । प्यलादै बले थ्व भाव छुटे जुया चिमिसँ ग्वाय् वा वाहिक पुरूष स्त्री नपुंसकया चिह्न सोदै । थनंलि मांह्मस्या चित्त व मचाया चित्त घुसे जुया विषय ईच्छायाई व बेलासं निस्यं गर्भ वन्हे यायत मांह्मस्या मन ईच्छा थ्यं याई ।

निगुचित्त दुह्म मिसा दौहृदिनी धयातःग । प्वाथे-दुह्म मिसाया ईच्छा थ्यं मबिल धाःसा गर्भस पुरेम-

ज्वीगु आदिदोष ज्वी। ईच्छा थ्यं पुरे याना ब्यूमा बलवान् भोगवान् लक्षणवान् ज्वी। न्यालादंबल चित्त, ला, हि, जंधु, उत्पत्ति ज्वी। खुलादंबले बवँ, सँप्वा, जँ आतापति, सँ, चिमिसँ छुटेज्वी। न्हेलादंबले बल, वर्ण, अंग, पुरे जुस्यंलि क्वछुना थःगु निपा लाहातं न्हेपंप्वा निगुलि तिना प्वाथे च्वनागुलि पीर जुया ह्लापा अनुभोग याना वयागु जाति नरक यागु सजाई लुमना त्रासचाया मोक्ष उपाय चिन्तना याना जीवं संयुक्तजुया चेष्टा दया मिखां छुं खन्य मदया च्वनी।

च्यालादंबले न्हेपंदं बल, चैतन्य, हृदय बलदं। उबले चंचल जुया ब्वांब्वां ज्वी उकयं च्यालां बूह्म मचा म्वाई मखु। गुलादंबले मांयानाडि रसत्वना बन्हे जुया सुबिस्तां पिहां वन्यगु समय लं विचार याना च्वनी।

मांयागु शुक्र आपा जूसा स्त्री ज्वी बौयागु शुक्र आपा जूसा पुरुष ज्वी निह्म स्यागु बराबर जूसा नपुंसक ज्वी।

कां इत्यादि ज्वीगु दोष थःथःगु कर्मया बशंज्वी। थनेंलि गर्भे च्वना च्वंह्मस्यं पिहां वनेगु लं मखना

थःगु आत्मायात थमंतुं निदायाना थथ्य चिन्तना याई गुगुंजि जहानया लागी भि मभि कर्मयाना आः थुंपि जहान बच्चा गन वन थन जि याकचा जूगुलि मोह जुल । ह्लापायागु जन्मे योगाभ्यास यायगु रसमदुगुलि ह्राहा जि थथिगु अन्धकारं स्युंगु गर्भ नरके पतन जुल । बत्रते जिथनं पिहां वना छुयायेगु जिहानं थथ्य गर्भ नरके मलाईगु खः उजागु योगाभ्यास जि याये ।

थुलि चिन्तनायाना मांह्म स्यागु परा धैगु रसबहे याईगु नाडीस च्वना लाहा निपा ज्वरेयाना कपाले तया ह्म कैकुंका थ्व गर्भ जब पाखे चोनी । जव पाख्ये च्वंसा पुरुष ज्वी खवपाख्य च्वंसा स्त्री ज्वी दथ्वी च्वंसा नपुंसक ज्वी ।

गुला अथवा फिला दैबले जन्म वायुं क्वेयागु नाडी प्रेरणा याना यंत्रया प्वालं पीडा ज्वीका जन्म ज्वी । थुगु ब्यथां मूर्छा जुया ह्लापा योग उपाये च्वन्य धयागु बुद्धि वोगु थ्व नाश जुयावनी । मुर्छा छुटेजूह्मस्या स्त्रया च्वंह्मस्या दुदुत्वन्यगु बृत्ति ह्लापां अविद्या प्रवृत्ति ज्वी । मायां दुदुत्वंह्मस्या तृष्णा उत्पत्ति ज्वी ह्लापा

यागु जन्म बुझेजूगु संस्कारं थुलि जीवनया नित्य ज्या। थनंली थ्वया क्रमथ्यं खुता प्रकारया भाव उत्पन्निज्वी। मांयाक्यंदुगु १ बौयाक्यंगुदु २ रसयाक्यंगुदु ३ आत्मा-याक्यंगुदु ४ सत्वयाक्यं दुगु ५ सात्म्ययाक्यं दुगु ६।

नायूगु १ हि २ दाः ३ स्यो ४ अःपो ५ स्यें ६ प्यें ७ नुग ८ त्यफु ९ थुलि गुंगु भाव मांयाक्यं दुगु ।

ग्वाय् १ चिमिसं २ सँ ३ सेँप्वा ४ हिनु ५नाडि ६ लुसी ७ वा ८ शुक्र ९ थुलि गुंगु भाव बौयाक्यं दुगु।

शरीर समूह १ वर्ण २ बन्हे ज्वीगु ३ तृप्ति ४ बल ५ स्थिति ६ लोभि मज्वीगु ७ उत्साह ८ थ्व च्यागु भाव रसं उत्पत्ति जूगु।

ईच्छा १ द्वेष २ सुख ३ दुःख ४ धर्म ५ अधर्म ६ भावना ७ ज्ञान ८ थुलि आत्मा याक्यं दुगु।

थन ईन्द्रिय न्यागुदुः– मिखा १ न्हैपं २ ह्नाय् ३ म्यें ४ शरीर ५ थुलिबाह्य इन्द्रिय।

ज्ञान इन्द्रिय न्यागुदुः–स्वेगु १ न्यन्यगु २ नंतुन्यगु ३ सवाकायगु ४ थियगु ५।

न्यागु गोचरः– रूप १ शब्द २ गन्ध ३ रस ४ स्पर्श ५ ।

थुकिसं हानं कर्मेन्द्रिय न्यागुदुः–वचन १ लाहा २ तुती ३ प्यँ ४ लिंग ५ । थुमिगुज्याः क्रमथ्यं खँ ल्हायगु १ कायगु २ वन्यगु ३ त्यागयायगु ४ रतियायगु ५ ।

मन १ बुद्धि २ थ्व निगु अन्तस्करण । सुख दुःख बिषय थुलि मनया ज्या ।

लुमंक्यगु १ ज्ञाईगु २ विकल्प ३ आदि बुद्धिया ज्या ।

सत्वधँगुः– अन्तस्करण थ्व गुणया भेदं स्वंगुदु । परलोक दु धयागु भिंगुधर्म छुगुजक रूचियायगु प्रभृति सत्वगुणया । थुकी बांलाक ह्यँगु–रजोगुणया । काम क्रोध अभिमान न्ह्यो अलासि यायमंमदैगु आदि थथे यायगु इत्यादि तमोगुणया । प्रशन्नईन्द्रिय अज्ञान आलस्य आदि सात्म्ययाक्यं दुगु भाव ।

न्यागुवायुः– प्राण १ अपान २ ब्यान ३ समान ४ उदान ५ धैह्म न्याह्म वायु । हानं म्येपिः– नाग १ कुर्म २ कृकर ३ देवदत्त ४ धनंजय ५ धैह्म न्याह्म वायु ।

थुलि वायुया मध्ये दक सिवे मिह्न प्र:णवायु नाभि मूल याक्यं ववे चवना म्हुत्वी ह्लामे, त्यफ्वी हृदय कमले चलेजुया शब्द उच्चारण यायगु मास दुका पिका याय्गु मुसुतयगु कारण जुयाच्वन ।

अपान वायुः– प्यँ, जं, त्वाना, प्वाथे चले जुया क्षारा पिसाप याय्गु कर्मयाई ।

व्यान वायुः– मिखा, न्हेपं, कथु, ह्लाय्, जें, चलेजुया प्राण, अपान, धृति, त्याग ग्रहण याय्गु आदि ज्यायाई ।

समान वायुः– सकल शरीरे अग्नि नापं न्हेनिदो ७२००० पु नाडिया प्वाले चले जुया नयागु त्वनागु रस भिनक यना शरीर पुष्ट याई ।

उदान वायुः– लाह्रा निपा, तुती निपा, शरीरया साह्रा २ ले चलेजुया शरीर बन्हे याय्गु उर्थे याय्गु आदि कर्म याई ।

नाग आदि वायुया अग्नि आदि भूतया क्रम बिस्तार ज्वीगु भयं मकना ।

क्षंगु १ हि २ ला ३ दा ४ क्वें ५ स्यो ६ शुक्र ७ थ्व न्हेंगुधातु । वायुयोगं दीप्तजूगु प्वायागु अग्नि पाकयागुलिं दुने रसं, श्लेष्म, आम पित्त, पिसाप, फारा, आदि म्येगु धातु, उत्पत्ति ज्वी ।

कफ व हिं निर्मलगु पित्त पक्वासययया दुने पल्प-स्वाँया आकारगु नुग, प्वादुगु क्वय् म्हुतुला:गु स्यें व अ:पिया अन्तरे च्वना च्वन । थ्व चेतना स्थान ज्वी । थुकी तमोगुणं छोपे ज्वीबले कैंकुनो आत्मा द्यनो चक्कनीबले जागर्तन ज्वी ।

न्हैपं, मिखा, ह्लाय्, म्हुतु, प्यँ, लिङ्गया प्वा, नव द्वार, धैतल । दुदु, भगयागु स्वप्वा: मिसातेके व-हे जू ।

लाहा निपास: ग:पते, लिङ्गया ज: ख: बोह्ले लायागु सुकां सुयात:गु क्षने न्यागु म्य व लिंगे निगुदु ।

शरीरे क्वेंयागु संख्या स्वस व ख्वीकू ३६० दु । वलय १ कपाल २ रूचक ३ तरूण ४ मूलक ५ धैगु थ्व न्यागु मूलगु क्वें । क्वेंया सन्धि (जोर्नी) निस क्षिगु २१० दु । कोटर १ प्रतर २ सोवनी ३ उलू खल ४

सामुद्र ५ मण्डल ६ संव्रावर्त ७ काक तुण्डम ८ श्रंग थ्व च्यागु ववयासन्धि । पिलि से प्वा ह्निनुया मन्धि निद्रा २००० दु । गुसः से प्वाँदु । तःधंगु चाधंगु हो ख्वीग ६० दु । आपालं खिसतं चिना तःगु आपाः भार कुबी फुगु दुंगाथ्यं सलंसः से प्वाचं चिनातःगु शरीर थ्व । पुरूषया शरीरे पिलि लातुक्रा ५०० न्यासदु । मिसानेके दुदु निपास झिकू योनी झिकू अपोदू । त्यफु शंखया आकार योनी तुं स्वतदुगु प्वालं सहितगु जुया च्वन । थुकीया आवर्ते (भ्रमरे) मचाछें पित्त पक्वासयया अंतरे दु । थुकिया समूह छगु रोहित न्याया समानजुया च्वन ।

हिनू, नाडि, नोन्हेगु लाख २७०००००दु थुकी मूलगु नाडि हृदये च्वंगु झिगु बल वहेयाईगु थुकोम्थें च्वंगु निपु वचन, रस, सीक्ययया कारणे । ह्लासे गन्ध वहे याना च्वंगु निपु मिखास तिसीगु कन्यगु निपु । न्हेपने शब्द ताइगु निपु रस वहे याना च्वंगु नाडि नीप्यपु २४ दु । धलं बुं रक्षायाथ्यं थुपि नाडि शरीर वन्हे याना च्वन । थुपि नाडि त्यफ्वी च्वना च्वे हृदये थ्यंक वना छुत्ता २ जुस्यंलि बात, पित्त,कफ, हि, रस, निगु २ तोता च्वन । शब्द, रूप, रस गन्ध, निगु २

उकी वना च्वन । निगु २ न्वं वायगु स्वर द्यन्यगु न्ह्यलं चाइगु उत्पत्ति याना च्वन । निपु मिजंयाके शुक्र बड्डेज्वोगु निपु मिसायाके वुदु वहे याना च्वंगु नाडिदं च्वन । थुपिं नाडि वत्रे वंसानं छुत्ता २ पक्वा-शये च्वना ह्लापाथ्यं तुं प्रवर्तन जुया च्वन । अन्न नयगु नाडि निपु लः त्वन्यगुली निपु. पिसाप फारायाय्-गुलि निपु २ मिसाया ऋतु ज्वो गुली निपु । चः ति वहेयाना च्वंगु मेग बेकोगु आपालं नाडिदु । चःति प्रबाह याय्त थुपिं चिमिसँ प्वाले चोना च्वन । चिकनं बुयागु आदि रस दुछोया च्वन । जोवस्थान मर्म सछि व ह्लयगु १०७ दु. । स्वंगुल्या कोटि ३५००००००० चिमिसँदु–ग्वाय्–सँ. स्वंगुलाख ३००००० दु । नाडि प्रवाह जूगु. ग्वाय्, सँ जम्मां चिमिसँया संख्या स्वी न्हेगुलाख ६७०००० सहित न्येप्यंगु कोटि ५४०००-००००दु ।

हे अभयंदद लः आदिया प्रमाणन्यों. गुगु थ्व अध्यात्म सिन्धुई बिस्तारं कनातःगु आः थन संक्षिप्तनं कने ।

सकतां फ्विगु अंजलि प्रमाण लःदु । रसया गुंगु हिया च्यागु, मलया न्हेंगु, श्लेष्मया खुगु, पित्तया

न्यागु, मुत्रया प्यंगु, वा:या स्वंगु, मेदया निगु, स्यो.. छगु, न्ह्यपु या बछि अंजलि दु धका मानेयाना तल । नुगः च्यागु पल (प्यतुला) दु, म्यें ञिनिगु पल, निग योनी स्वपः मचा मदुह्म मिसाया दुदुया खुपः, मचादुह्म मिसाया ञिप दु । दुदु निपः दु, मिजंया शुक्र कूछि दु, मिसाया रजनं कूछि दु ।

हे अभयंदद् आः थनंलि योगया हेतु जुया च्वंगु शरीरे च्वंगु चक्र रहस्य जुया च्वंगु गुप्त याय मागु जूसां जि संक्षिप्ततनं कनें ।

ख्यां प्वा लिंगया अन्तरे (बिचे दथ्वी) प्यंह् दुगु आधार धँगु चक्र दु । प्रकृति. महदहंकार, परमानन्द, सहजानन्द, धँगु हः । उको कुण्ड लिनी धंगु नाडि, ब्रह्मरन्ध्र (चसु प्व।) तकं तप्यंक वनाचोंगु पल्यस्वां सुकाथ्यं जागु दया च्वन ।

लिंगमूले खुहःदुगु स्वाधिष्ठान धँगु चक्र दु । विषय १ आभास २ वृत्ति ३ कान्ति ४ स्थिति ५ लय ६ धँगु खुहः दु । स्नेह, क्रोंक, अभिमाननाश, मूर्छा, अनादर, अविश्वास, थुमिगु छँ थ्वः ।

हानं त्यप्वी ञिहः दुगु मणिपुर धँगु चक्र दु ।

विकृति १ प्रत्यय २ विभ्भ ३ चैतन्य ४ सूक्ष्म दर्शन ५ उत्कण्ठ ६ उपाधि ७ निर्बन्ध ८ शिक्षा ९ व्याज १० धैगु फ्िह: । द्यन्यगु, तृष्णा, ईब्, चुक्रि, लाज, रोग, करुणा, मोह्, पाप, विषाद, थुलि क्रमथ्यं पूर्व आदि ह्:या वृत्ति सोकि ।

नुगले ॐ कारया आकारगु फ्िनिह: दुगु अनाहत धैगु चक्र दु । अवहेला १ विसंवाद २ व्यानाह् ३ अवलंवन ४ शरीर ५ सवाद ६ उत्सेध ७ प्रकर्ष ८ संविभागता ९ कैवतदान १० वैक्लव्य ११ विचारणा १२ फ्िनिह: दु । अचंचल, कपट, तर्कना, पसंता, चित्त प्रकाश, धंदा, इच्छा, वरोवर, हेक्यगु, विह्वल, विवेक जिधयागु गुमान, थुलि थुमिगु फल ।

कथ्वो-फ्िखुह: १६ दुगु भारती चक्र दु । अक्षय १ प्रभाव २ विच्छेद ३ जीवन ४ ग्लानी ५ युक्ति ६ भावना ७ रचना ८ स्वाद ९ विभृता १० औदान्य ११ वुद्धि १२ विक्रम १३ स्वैरता १४ चित्त विह्वलत्व १५ विरोधिता १६ ।। थुमिगु फल सोकि ।। ॐकार शास्त्र सामवेद, देव पूजाया स्त्रांमा शान्तभाव स्वधा, स्वाहा, नम , अनृत, षड्ज, ऋषभ, गांधार, मध्यम, पंचम, धैवत, निषाद धैगु ।

भौंब्राले ङिनिह: १२ दुगु ललना धंगु चक्र दु। विराग, १ उन्माद, २ निर्वेद, ३ अवहेला ४ अमर्ष ५ भीति ६ तितिक्षा ७ स्फोटता, ८ अनर्थ ९ लालस १० उदारता ११ स्वभाव १२ धंगु ङिनिह: दु। थुमिगु बृत्ति मद, गुमान, स्नेह, शोक, दु:खमन, लोभ, रति, हरवरे ज्वीगु, तरंग, श्रद्धा, संतोष, अपराध, धंगु।

ह्लातिकास स्वंह: दुगु आज्ञाचक्र दु। आविर्भाव १ तिरोभात्र २ विकारिता ३ धंगुस्वंह:। सत्व, रज, तम, थुमिगु फल सीकि।

थुकीसं. खुह: दुगु मनश्चक्र दु। थुगु ह: काम, क्रोध, लोभ, मोह, द्वेष, असूया, धंगु। स्वप्नरस, उपयोगी, ह्लाय्, रूपलाभ ज्वीगु थीगु, शब्द, बुझे ज्वीगु थुमिगु व्यापार ज्वी।

थुकीसं ङिखुह: १६ दुगू सोमचक्र धंगु दु थ्वं च्वे. चसुप्वाले दोछि ह: दुगु सुधाधार धंगु चक्र दु. थ्व अमृतया धारां शरीर वह्लेयाना तल। विस्तार ज्वीगु भयं थुकीया ह: यागु फल यागु नां मकना।

थ्वं प्वालं निलंगु च्वे आधार चक्र निलगु च्वे अंगुछि शरीरया मध्ये पाकया तयागु जांबुनद धंगु सुवर्णथ्यं

तेजवान् जुया च्वन उको मिया ज्वाला दु. गुलंगु ९ ञ्या. प्यलंगू ४ धुदया च्वंगु शरीरया हा: ब्रह्म ग्रंथि थ्वेतःगु ।

वया दथ्वी. फिनिचो १२ दुगु नाभि चक्र दु थ्व नाभि चक्रे माकचिया जाले माकचाथ्यं. जीव चाचा- उला च्वन. प्राण बायु गया च्वंह्म जीव सुषुम्णानाडि ब्रह्मरंध्रे च्वे. थहांवनी हानं क्वहां वयी खिपः सहितगु जाल ज्वना च्वंह्म थ्यं ।

सकतां नाडि सुषुम्नाया. छचाख्यलं. ब्रह्मरंध्र थ्यंक सिमाया कचाथ्यं सूक्ष्म अति सूक्ष्म सूक्ष्मांतर रूपं च्वना च्वंगु वयासमीपे नी प्यदो २४००० नाडि दया च्वन ।

थ्व आपालं नाडिया मुख्यगु नाडि फि प्यपु १४ दु थुमिगु नां न्यो । सुषुम्णा १ इडा २ पिंगला ३ कुहु ४ सरस्वती ५ गांधारी ६ हस्ति जिह्वा ७ धारणा ८ यशस्विनी ९ विश्वोदरा १० शंखिनी ११ पूषा १२ पयस्विनी १३ अलंबुषा १४ धैगु ।

थुलि मध्ये. मुख्यगु नाडि. स्वपु दु. सुषुम्णा १ इडा २ पिंगला ३ थुलि मध्येनं मुख्यगु. सुषुम्णा नाडि

जुया च्वन । थ्व सुषुम्ना नाडि ह्याग्रा दथ्वी च्वंगु वया खवे इडा नाडि. जवे. पिंगला नाडि च्वना च्वन । सुषुम्णा नाडिया जः खः सरस्वती नाडि कुहुनाडि च्वना च्वन । इडा नाडिया न्ह्योन्य लिउन्य, गांधारी नाडि हस्ति जिह्वा नाडि च्वना च्वन ।

पिंगला नाडि या न्ह्योन्य लिउन्ये पूषा नाडि यशस्विनी नाडि च्वना च्वन । कुहु नाडि व हस्ति जिह्वा नाडिया मध्ये विश्वोदरा नाडि च्वना च्वन । गुगु थ्व नाडि जःगु लाह्याया ह्याला पचिनं निस्यं आरंभ याना जःगु तुतिया ह्याला पचि तकं व्याप्त जुया वायु आदि चलेयाइ । कुहु नाडि यशस्विनी नाडिया मध्ये. वारणा नाडि च्वना च्वन। पूषानाडि सरस्वती नाडिया मध्ये पयस्विनी नाडि च्वना च्वन। गुगु थ्व पूषानाडि खःगु मिखा निस्यं आरंभयानाजःगु ह्नंपने तकं व्याप्त जुया च्वन ।

सर्गा नाडि, विसर्गा, धमनी, हिता, निम्रा, भासुरा, संकोचिनी, दृप्ता, प्रकाशिनी, प्रबुद्धा, क्षेपणी, आलस्या, विलंविनीं. घर्घरा, वैगिनी, पूर्णा, क्षिप्ता, रूक्षा, भोगिनी, क्लिन्ना, स्निग्धा, चण्डा, प्रचण्डा, भानुमत, ध्रुवा, केकरा, कुटिला, शुद्धा, धरित्री, दर्दुरा, कुला,

काकतुण्डा, मनोनाला, चित्रा, तेजस्विनी, सती, अजयरुफा गोलनी, मंदा द्राविणी, मधुमती, चेतना, मुदिता, भ्राजिणी, रसवहा, सौविरी, कपिला, आकर्षणी, उपरजनी, सुमुखी, रेवती, विश्वदूता, आप्पायनी, चन्द्रा, हेमी, मैत्री, नंदा, कर्पादिनी, तन्द्रावती, विशाला विचित्रा, भाण्डवी, कल्पा, सुकल्या, लोहिनी, पूतना, धारिणी, धोरणी, धीरा, सुरभि, वेगवती, विवर्णा, कृंतनी, कोरंतरा, अचला, तपिनी, तापिनी धूम्रा, मरिचि, ज्वालिनी, रुचि, अग्निज्वाला, संमोहा, मूला, स्वप्नवहा, लम्बिका, घण्टिका, विग्रहा, कैवल्पा, आतुरींया, विश्रान्ति, प्रशांता, योगनिश्रेणी, निर्वाणा, पुनर्भवा, अमृता, थ्वगु थुलि नाडी धया तल ।

योगसं च्वंपिसं योगं थुलिनाडि फिह्नवायु छोया, गुगु ईच्छाजूगु खः उगु सकतां शोधन याई साधननं याई ।

गुगु थ्व कनागु सकतां ईश्वर यागु सृष्टि मनुष्य जातयाके जक च्वना च्वन । थुजागु प्रकारं मल मूत्रं संयुक्त जुया चोंगुलीं बुद्धि मानी पिसं उपायं, भुक्ति मुक्ति साधन याना च्वन ।

थुकी सगुण ध्यान याःसा भुक्तिलाई निर्गुण ध्यान

या:सा मुक्तिलाई । मुख्य एकाग्र चित्तयाना ...
चोना. ध्यानयाय व. साधन यागगु सिद्ध ज्वा ।

विशेषं. रात्रो, जप, पूजा, बलि, स्तोत्र, धारणी, गुरुया उपदेशं योग उपासना यायफै–ध्यानेनं च्वनेफै। गुरुया उपदेशं अभ्यास यायगु बासः थिक्क ज्वोक नयगु योग प्राप्त ज्वीगु क्रम, ममुष्यया निपु लं दु. देवं. च्वेकुगुलि प्रवर्तक धँगु व निवर्तक धँगु। काम संकल्प पूर्वक संसारे चले याकुगुलि प्रवर्त्तक धँगु १ सक्तां काम मदुगु ज्ञानयोग यावयं जन्मज्वी म्वाका व्यूगुलि निवर्त्तक धँगु २ ।

ज्ञान योगया आत्मा जुया च्वंगु योगया आत्मासः संयोग ज्वीगु च्यागु अङ्ग सहितगु सकल धर्म धंतल ।

यम १ नियम २ आसन ३ प्राणायाम ४ प्रत्याहार ५ धारणा ६ ध्यान ७ समाधि ८ थ्व च्याग योगया अङ्ग ।

अहिंसा, १ सत्य २ अस्तेय ३ ब्रह्मचर्य ४ क्षमा ५ धृति ६ दया ७ आर्जव ८ मिताहार ९ शौच १० धँगु थुलि फिगु यम ॥

कायवाक् चित्त सकल प्राणि यात दुःख मबीगु अहिंसा ।

प्रेमगु यथार्थ थ्यं खँ ह्लायगु सत्य ।

कपिगु धने ईच्छा मयायगु अस्तेय ।

सकल अवस्थासं सकभनं मैथुन (काम भोग) तोत्यगु योगिया ब्रह्मचर्य. ऋत्वी २ संगम यायगु गृहस्थिया ब्रह्मचर्य ।

प्रेमजुया च्वंह्मयाके प्रेम मजूह्म याके समान याना क्रोध मतयगु क्षमा ।

वियोगे संयोगेनं संपत्ति दैबले विपत्ति ज्वीबलेनं चित्त छगु ज्वीगुहे धृति ।

शत्रु वा मित्र सकस्याकेनं दया चित्तयायगु दया ।
प्रवृत्ति निवृत्तिनं छगुहे रुप ज्वीगु आर्जव ।
शोधन यानागु च्यापे आदि नयगु मिताहार ।

दुन्य पिन्य शुचियायगु निता प्रकार दु. चां, लखं शुचि पिन्ययागु; मन शुचि यायगु मात्र शुचि दुन्य यागु ।

तप. १ संतोष २ आस्तिक्य ३ दान ४ ईश्वर पूजन ५ सिद्धान्त श्रवण ६ ह्री ७ मति ८ जप ९ व्रत १० थ्वैगु झिगु नियम ।

काय वाक् चित्त शुद्धं निराहार आदियाना शरीर शुके यायगु तप ।

यथा संभव लाभ जूगुलि मन संतोष ज्वीगु संतोष ।

सुख लक्षण धर्म अधर्मे विश्वास तयगु आस्तिक्य ।

न्यायं कमाय् यानागु धन अन्न आदि गुगु श्रद्धां दान याई थ्व दान ।

प्रशस्त यथा शक्त पूजायायगु पूजा ।

पुराण आदि सिद्धान्त न्य न्यगु श्रवण ।

गुगु मभिगु कर्णे मछेल्यगु थ्व ह्री ।

यायमागु कर्मे गुगु श्रद्धा तयगु थ्व मति ।

गुरुं उपदेश ब्यूगु ईश्वर मंत्र अभ्यासयायगु-जप ।

गुरुं उपदेश ब्यूगु उपवास आदि चलेयायगु व्रत ।

वज्र, गोमुख, पद्म, वीर, सिंह, मयूर, भद्र, कूर्म, आदि आसन ।

पुलि खंपाया दथ्वी तुतितया ह्म तप्यंक चोन्यगु वज्रासन । विस्तार ज्वीगु भयं थन मेगु आसन मकना ।

यम, नियम, आसनं. थोक जूह्मस्यं नाड शुद्धि प्राणायाम आदि याये ।

थ:गु पचिनं चय प्यलंगु ८४ दुगु शरीर प्रमाण धयातल । थ्व शरीरे मुख्यगु क्वें स्वीनिपु ३२ दु । ज: ख: निख्यसं न्हे निदोपु ७२००० नाडि दु ।

फि निलंगु प्रमाणं प्राण वायु उख्य थुख्य चले जुया च्वन. उवयं प्राण धैतल । ख्यां प्वालं निलंगु च्वे, लिगं निलंगु क्वे अंगुछि थ्वया मध्ये शरीरया मध्ये धयातल । शरीरया मध्ये-हा:गुलंगु दु । थ्यें थ्यं आकारगु क्षंगु-क्वेंनं चाउला च्वंगु । थ्व या मध्ये नाभि चक्र फि निचो दुगु थुकी पंजले च्वंह्म पंछिथ्यं जो व चाचा उला च्वन ।

योग यायवले सकतां विचार यायमा । फिह्म वायु या मध्ये मुख्यह्म प्राणवायु हाया क्वे च्वना म्हुतु, ह्नाय्, निप्वाया मध्ये. नुगले: त्यपवी, तुतिपचिने थ:थमं व्याप्त ज्वीक च्वना च्वन । लिग, गुदद्वार,

खंपा, पुलि, त्वाना, प्त्रा, जं, त्यफुया मूले च्वना अपान वायु चले जुयाच्वन । न्हैप मिखाया मध्ये, नुग, गोन्‍. सः समान वायु भ्रमण याना च्वन । उदान वायु सकल शरीरे व्याप्त ज्वीक भ्रमण याना च्वन । व्यान वायु न्हैनिदोपु ७२००० नाडिस चले जुया च्वन ।

क्षंगु. क्वें. आदिस. च्वंपि. नाग आदि न्याह्म वायु । सासः दुका पिका यायगु. मुसु, वेकैगु, प्राण वायुया कर्म । खारा, पिसाप् आदि यायगु अपान वायुया कर्म नतुन्ग्यगु आदि व्यान वायुया कर्म । शरीरया उच्च यायगु आदि उदान वायुया कर्म । शुके यायगु आदि समान वायुया कर्म । गुगु उदानया कर्म वहे नागया कर्म । कैकुंक्यगु आदि कूर्म वायुया कर्म । पित्याइगु, प्यास चाइगु कृकर वायुया कर्म । तंद्रा कर्म देव दत्त वायुया कर्म । मना वैगु आदि धनंजय वायुया कर्म ।

थुगु प्रकारं नाडिया वायुया स्थान सीका विधिथ्यं कनागु गुणं संयुक्तह्म सकतां तोता च्वंह्म सुनापं संगत मदुह्म यम आदि गुणं संयुक्तह्म ।

तपोबने वना फलमूल दै च्वंगु एकान्तगु थासे शुद्ध पवित्रगु थासे, नवी, वा, तीर्थे, देवालये, मठे,

कुश आदि आसनया द्योने वज्रासन आदि याना सिमाया क्वे स्थले फ्येतुना शुचि जुया, शरीरे मंत्र तया अर्थात् न्यासयाना श्रीमान् विभूतिह्मस बुया पूर्व मुख, वा, उत्तर मुखयाना गः पः, क्षं, म्हं, समान याना थीर ज्वीक च्वोना थः ईष्ट देवतायात नमस्कार याना, ह्लाय् च्वकासः मिखातया ध्यान याये ।

खव लाहाते जव लाहा तया ह्लाय् च्वकासः चन्द्र विम्व सूक्ष्मग ज्वाला ह्लयगग वर्गया प्यंगग आखः विन्दु सहितग विम्बया दथ्वी च्वंग स्वया मिखा निगलं मनं सहित फिनिको उच्चारण याना इडा नाडि वायु पुरेयाय् ।।

थनंलि अग्नि रेफ विन्दु संयुक्तग ध्यान याना पिंगला नाडि वायु विरेचन याय । हानं पिंगला नाडि पुरेयाय् पुरेयाना विस्तार विस्तारं इडा नाडि विरेचन याये ।

निला, स्वला, अथवा दछि नाडि शुद्ध ज्वीम्हं याउंस्य च्वनी प्वाथे अग्नि दीप्तज्वी नाद हवले ज्वी सिद्ध ज्वी बले थुजाग लक्षण ज्वी ।

ॐ कार धैग् ह्लापांयाग् ज्योति हे ख: धका ह्लापां ॐ कार उच्चारण याना रेचक, पूरक, कुंभक, योगं प्राणायाम याये ।

ग्वलेतक फुत उवलेतक अभ्यास याये । अक्षर मंत्र उच्चारण याना प्राणायाम, धारण अभ्यास याना ग्लि छुं हे दुर्ल्लभ ज्वी मखु । मन वेगदं बुढापन मदया वनी शरीर प्राण आदि धारण याईग् संयमन धैग् ख्व ।

पिन्यं प्राण खिचेयाना प्वाथे पुरेयाना हानं ह्यालापचि त्यफु ह्लाय् चवकास धारणयाना जय ज्वीग् उपाय कना । थथ्य वायु योगयाना ग्लि मृत्यु निवारण याय्फं । हानं ह्यालापचि निपचिने निपा न्हेंपने च्वलापचि निपचिने मिखा निगले ह्लाय्प्वा निप्वाले मेग्ली रोके यानाग्लि सुखं नाद उत्पत्ति ज्वी ।

ब्रह्मरं ध्रे सुषुम्ना नाडिया दुने पल्यस्वांया सुकाथ्यं नाद वीणाया दण्डथ्यं तस्वाना क्षंने थ्यंक दया च्वन ।

उबले वायु जिते ज्वी । इन्द्रियया विषय प्वालं खिचे यायग् प्रत्याहार धयाग् उत्तमग् योग साधन

धयातल। नुगले, प्वाथे, आकाशे, वाह्य आकाश धारण यानागू लि सिद्धजूगू लि आकाशे वन्यफुं ।

तुतिं निस्यं पुलितक पृथ्वीया स्थान ज्वी। पुलि निस्यं गूदद्वार तक लःया स्थान। गूदद्वारं हृदय तक मिंया स्थान। हृदयं निस्यं ह्नातिकातक, वायुया स्थान। ह्नातिकांनिस्यं क्षों तकं आकाश धका धया तल।

थूको क्रमथ्यं. लकार, पकार, रेफ्, यकार, हकार, तये।

पृथ्वीले वर्णदेवं संयुक्तह्म वायु तलसा न्याधौया भित्रे जयज्वी। वर्णं सहितह्म वायु देवता थुमिके तयागूलि न्याघौया भित्रे रागं छुतेज्वी। ह्नापाथ्यं अग्नो तःसा मि. थिय फैमखु। फसे तलसा फयथ्यं आकाशे वन्यफै। आकाशे वायु तःसा जीवन मुक्तज्वी। कारा पिसाप् कम ज्वी। उबले थः इष्ट देवता ध्यान याना जिहे खः धका चिन्तना यातसा जन्म मृत्यु छुतेज्वी, मोक्ष पद लाई। च्यागू अंगया आत्मा जुया च्वंगु थ्व बिज्ञान व नापं निस्य कर्म यातसा, सकतां सिद्धि लाहाती वं।

गूह्यस्यं थ्व योगाख्यान बोनी थ्वया मक॰। पाप नाश जुया मुक्ति पद लाइ । गह्यस्यं थ्व श्रद्धा । भक्ति तया न्यनी, थ्वया छगु जन्मे यानागू पाप ह्लिछिया भित्रे नाश ज्वी ।

थ्व अष्टांग योग सिद्ध ज्वीबले मनुष्यभाव नाश जूह्मस्या देवताथ्यं ज्वी, तापाक स्वंगू खनी, तापाकं निस्यं शब्द ताई शरीर सुगन्ध बासवं इन्द्रिय वशेदं दुन्य तेज प्रकाश ज्वी विद्याया प्रतिभाणदं छंग पंक्षिथ्यं आकाशे बोया वन्यफै लवहंथ्यं पत्ररे याय फैमखू, लखे दवेज्यी मखू अग्नि दाह याय फैमखु शस्त्रं छेदन याय फैमखु । विषंथीफै मखू, काम रुपीज्वी, सरावीगु, कृपातयगू समर्थदं सर्वज्ञ ज्वी किचः दंमखू मिखापति यायमाली मखू, स्वर्ग चवना पाताले चवंपि नाप खं ह्लायफै, अणिमा आदि अष्टसिद्धि लाई । वाक् सिद्धिदं स्वंगूलोक बशे तयफै चन्द्र सूर्यथ्यं सकभनं तेज प्रकाश याई मनं गूगू २ इच्छायाई अथवा म्हुतं छुछुधाई उगु २ सफतां थवगु न्ह्योन्य थःथमंहे रव वं । थूकिया महिमाब्रयान् याय मफू । समुद्र सुके याय धाःसां फै म्हुतुं कालाग्नी ल्ह्वया जगत् दाह याय धाःसां फै । जगत् दाह ज्वी बले व अग्निहे शरीर

ज्वी, लखं च्वोक्य यनीबले लः या शरीरहे ज्वी, फसं सुके याईबले फय्हे ज्वी ह्रानं यदि शरीर इच्छा यातसा ह्लापाथ्यं जागुहे रूप ज्वी मयातसा हे अभ-यंदद ह्रानं जन्म ज्वी म्वाक निर्वाण पद लाई ।

थ्व योग क्रमथ्यं स्यना चर्या यातसा जक बुद्धज्वी न्यनाग् मात्रं बुद्ध ज्वी मखु । थुगु क्रमं बुद्धज्वी, षड-भिज्ञ लाकपिं थ्वया पुत्र बोधिसत्व ज्वी. पंचाभिज्ञ लाकपिं भिक्षुज्वी ताकालं म्वाईपिं मुनीश्वर ज्वी । पारमिताया क्रमं चलेयातसा आपालं जन्म बितेज्वी. थ्व योग अभ्यास यानागु क्रमं भतीचांहे सिद्ध ज्वी ।

इति बौद्ध ग्रन्थ ग्रन्थान्तरोक्त आस्फानक योगः
(प्राणायाम योगः) समाप्तः ।

मयूरवर्ण विहारे ललितपुर पत्तने ।
जि जन्म जूगु नेपाली दोछि व नीछि सालसः ।।१।।
वज्राचार्य कुले जन्म मोहनराज नां जिगु ।
सिद्धलका थ्व चोयागु चेप्यदंदे जि आः निलां ।।२।।

परिशिष्टम्

अहोरात्रया २१६००-श्वासचले ज्वी । जवे-अग्नि मण्डल । खवे-वायु मण्डल । जवनं, खवनं वहेजूगु-पृथ्वीमण्डल (आपमण्डल) थ्वहे वायुमण्डल गति-ज्वीगु- आपमण्डल । वामनाडी-ललना, प्रज्ञा । जवे-रसना, करूणा । मध्ये-अवधूती । क्षणे७-सहजानन्द ।

वायु प्रवेश जूगुलि सृष्टि ज्वी । चले मयानागुलि स्थिति ज्वी । पिछोयागुलि विनाश ज्वी । यावत् जीव दतल्यं हे थथ्य ज्वी । प्रवेश यानागु कुम्भक योगः । धारणा यानागु पूरक योगः । तोता छोयागु रेचकयोगः । निश्चल यानागु स्तम्भक योगः । वायु ह्नयपनेतय शब्द न्ह्योन्य च्वंगुथ्यं तायदं । मिस्वास भावना यातसा त्रैलोक्य सकभनं खनी । ह्नासे चिन्तना यातसा सकतां गन्धनँ तायी । म्ये भावनायातसा दूरेच्वंगु सकतां स्वादसी । थवगु गुप्ताङ्ग अग्रे भावना यातसा सकतां स्पर्शसी । शिरे ध्यान यातसा सकतां समर्थ वढेज्वी । वायु नाप समरस जुया च्वंगु चित्त गन २ च्वन अन २ रोके यायव वहे प्रति विम्व फल्के जुई ।। चित्त रोके यानागुलि वायु रोके जुई । वायु रोके यानागुलि चित्तयानं रोके जुइ । थथ्य परस्पर गति चेष्टा धका सीकि । चित्त रोकका यानागुलि सकतां समर्थ संयुक्त जुई ।

—चण्डमहारोषणतन्त्रः

जवं प्रवाह जूगु वायु–अग्निमण्डल, सूर्य नाडी काली पिहाँ वँगु रसना निर्वाणकाय । खवं प्रवाह जूगु वायु–वायु-मण्डल चन्द्र नाडी आली प्रवेश ज्वीगु ललना संभोगकाय । दथ्वी–अवधूतीनाडी धर्मकाय सुषुम्ना निरूयं चले जूगु वायु–माहेन्द्र पृथ्वी मण्डल पृथ्वी तत्व । निगुयां मन्दगति चलेजूगु वारूण मण्डल आप मण्डल । क्षण ४ मिनेत् । ६ श्वास प्राण । ३६ मात्रा वंका खोले यायगु हीन । ७२ मात्रा वंका खोले यायगु मध्यम १०८ मात्रा वंका खोले यायगु उत्तम । कुम्भक योग जिते जूह्म सिया का:ल तापाना वनी । कुम्भक स्थिरयाना वायु रोकेयाना च्वनसा द्वलंदो कल्प तवक थ्वया समीरे काल वँ मखु ।

शुक्ल पक्षया प्रतिपदा निस्यं स्वन्हुतक यामया वछितक चन्द्रनाडी वहय जुयू अनंलि हानं स्वन्हुतक सूर्यनाडी वहय जुयू थुगु रूलं फिन्यान्हु शुल्क पक्षे नाडी वहय जुयू । हानं कृष्ण पक्षेया प्रतिपदां निस्यं स्वन्हुतक यामया वछि ह्लापां सूर्य नाडी चले जुयू अनंलि स्वन्हु तक चन्द्र नाडी चलय जुयू । थुगु रूलं फिन्यान्हु तक कृष्ण पक्षे नाडी वहय ज्वी धका सीकि । यामया वछि २ क्रमथ्यं वहय ज्वीगु वायु उलटा जुयव कलह आदि जुयू । उकिं बुद्धिमान पिसं वायु विचा यायेमा ।

—सम्बरोदयतन्त्रः ।

लेखकया प्रकाश ज्वी धुंकूगु सफूत

नेपाल भाषा

१) शाक्यसिंहया चोर चर्या
२) मंगलाष्टव स्वस्ति वाक्य भाषा टिका
३) संसार वृत्ति साधन
४) सर्बज्ञमित्रावदान
५) रूपावत्यवदान भगवान बुद्ध मिसाजुया जन्म जूगु
६) उपोषधावदान–अष्टमी व्रत कथा
७) गोकर्णेश्वर वीतराग कथा
८) महादीप छोयकेगु–दीपकथा
९) चैत्यभजनानुशंसावदान
१०) जार्णोद्धार बिम्बकथा
११) शुक्लावदान
१२) आस्फानकयोग (प्राणायाम, आनापानानुस्मृति)

थाकुथि: वागमती छापाखाना गाबहा यल फोन ५-२१८४७